

PRODUCTOS PARA MERIENDAS INFANTILES														CALIFICACIÓN GLOBAL	Frecuencia máxima de consumo recomendada (2)	Para equilibrar, acompañar con... (3)
FABRICANTE (O DISTRIBUIDOR) y producto	Unidades por ración	Peso o volumen de la ración	Añadimos 50 g de pan (1)	Energía total (kcal)	Hidratos de carbono		Proteínas	Grasas			Sal					
					sencillos	complejos		cantidad	calidad	trans						
<b>Batidos de chocolate</b>																
ml																
NESTLÉ Nesquik Go	1	80		98	●	-	-	+	●	+	+	+	□/—	1 vez/semana	pan, embutido	
NUTREXPA Cola Cao Complet líquido	1	200		150	●	-	-	+	●	+	+	+	□/—	1 vez/semana	pan, embutido	
<b>Bollos con chocolate</b>																
g																
LA BELLA EASO Doowap chocolate	1	42		153	□	-	-	+	-	+	+	+	□	1 vez/semana	pan, lácteo	
NUTREXPA Phoskitos original	1	40		170	●	-	●	+	●	+	+	+	□/—	1 vez/semana	pan, lácteo	
PANRICO Bollycao con leche	1	75		319	●	□	□	-	□	□	+	+	□/—	1 vez/semana		
NESTLÉ Nesquik rico en leche	2	40		220	●	-	●	□	-/●	+	+	+	□/—	1 vez/semana	pan, lácteo	
NESTLÉ Nesquik Mi merienda	1	40		220	●	-	-	□	-/●	+	+	+	□/—	1 vez/semana	pan, lácteo	
FERRERO Kinder sandwich de leche	2	56		239	●	-	-	-	-/●	+	+	+	□/—	1 vez/semana	pan, lácteo	
PANRICO Donettes chocolate	4 (1 paq.)	72		354	●	-	-	●	●	+	+	-		3 veces/mes	pan, lácteo	
BIMBO Simpsons	1	50		235	●	-	-	□	□/—	●	+	+		3 veces/mes	pan, lácteo	
PANRICO Qué Caña!	1	120		502	●	+	-	●	-/●	+	+	-		3 veces/mes	lácteo	
<b>Chocolates</b>																
g																
FERRERO Kinder Happy Hipo	1	21		119	-	-	●	+	□/—	+	+	+	□	1 vez/semana	pan, lácteo	
FERRERO Nutella Crema de avellanas	n.p.	20	●	226	-	□	-	+	□/—	+	+	+	□	1 vez/semana	lácteo	
NUTREXPA Nocilla Original	n.p.	20	●	228	-	□	-	+	□/—	+	+	+	□	1 vez/semana	lácteo	
FERRERO Kinder Sorpresa	1	20		112	-	-	●	+	-/●	+	+	+	□	1 vez/semana	pan, lácteo	
NUTREXPA Nocilla Sticks	1	35		176	●	-	●	+	□/—	+	+	+	□	1 vez/semana	pan, lácteo	
PANRICO Bollycao Dip-Dip	1	50		247	●	-	-	+	□/—	+	+	+	□	1 vez/semana	pan, lácteo	
NESTLÉ Nesquik Snack	2	52		219	●	-	-	+	-/●	+	+	+	□/—	1 vez/semana	pan, lácteo	
NESTLÉ Jungly	40 g	40	●	332	●	+	□	□	-/●	+	+	+	□/—	1 vez/semana		
<b>Galletas</b>																
g																
KRAFT Chiquilín Ositos	23 (1 paq.)	40		181	-	-	-	+	-	+	+	+	□	1 vez/semana	pan, lácteo	
KRAFT Fontaneda Diver-pocket	2 (1 paq.)	38		177	-	-	-	+	●	+	+	+	□	1 vez/semana	pan, lácteo	
LU BISCUITS Príncipe Estrellas	6 (1 paq.)	38		192	-	-	-	+	-	+	+	+	□	1 vez/semana	pan, lácteo	
KRAFT Oreo	4 (1 paq.)	44		216	●	-	-	+	-	+	+	+	□	1 vez/semana	pan, lácteo	
<b>Lácteos líquidos</b>																
g																
NESTLÉ Yoco fresa	1	90		67	-	-	-	+	-/●	+	+	+	□	1 vez/semana	pan, embutido	
DANONE Danonino fresa y plátano	1	100		85	-	-	-	+	●	+	+	+	□	1 vez/semana	pan, embutido	
DANONE Dan'up fresa y plátano	1	175		133	●	-	-	+	●	+	+	+	□	1 vez/semana	pan, embutido	
<b>Patés</b>																
g																
KRAFT Apis Kids atún	1/2 lata	40	●	184	+	+	+	+	+	+	-	+	+	2 veces/semana		
KRAFT Apis Kids jamón y queso	1/2 lata	40	●	172	+	+	+	+	-	+	-	+	+	2 veces/semana		
NUTREXPA La Piara con quesito	1/2 lata	40	●	235	+	□	+	□	-	+	-	+	+/□	1 vez/semana		
<b>Quesos y quesitos</b>																
g																
GRUPO BEL Mini Babybel Clásico	2	40		131	+	-	+	+	●	+	+	+	+/□	2 veces/semana	pan	
ARLA Kidsticks	2	36		110	+	-	□	+	-/●	□	+	+	+/□	2 veces/semana	pan	
ARIAS Kiri con nata	2	36	●	235	+	□	□	□	●	+	□	+	+/□	2 veces/semana		
KRAFT El Caserío quesitos	2	32	●	189	+	□	□	+	●	□	-	+	+/□	2 veces/semana		
GRUPO BEL La Vaca Que Rie Pik & Croq	1	35		114	+	-	-	+	-/●	□	+	+	□	1 vez/semana	pan, embutido	
ARIAS Kidiboo	2	40		80	□	-	●	+	●	+	+	+	□	1 vez/semana	pan, embutido	
<b>Sándwiches</b>																
g																
CASA TARRADELLAS Mixto jamón y queso	1	140		361	□	+	+	-	-/●	+	●	+	□	1 vez/semana		
REVILLA Brioches	2	110		421	-	+	+	●	-/●	+	-	-		3 veces/mes		
CASA TARRADELLAS Chocomixto	1	130		468	●	+	+	●	□/—	+	□	-		3 veces/mes		
CARREFOUR Sándwich de jamón y queso	1	155		405	●	-	+	●	□/—	+	●	-		3 veces/mes	pan	

(1) Incluye en todos los parámetros analizados.

(2) Orientativa. Cambiarla si hubiera exceso o defecto de algún nutriente en la dieta.

(3) Sugerimos acompañar los productos pobres en hidratos complejos con pan y los pobres en proteínas con lácteos o embutidos. La fruta siempre es bueno incluirla en la merienda.